

SANTE AU TRAVAIL

Docteur Olivier GALERA

Médecin du sport, clinique de rééducation cardio-vasculaire et respiratoire de Saint-Orens

o.galera@clinique-saint-orens.fr

Médecin de la ligue Midi-Pyrénées de triathlon et de l'équipe de France triathlon longue distance.

medecin@triathlon-mp.com

Un débat autour de trois actualités en lien avec la santé au travail est proposé aux auditeurs:

- L'organisation du travail confrontée aux recommandations de lutte contre la sédentarité des sociétés savantes ;
- L'arrivée de la cigarette électronique sur le lieu de travail : quel cadre légal ? Quels dangers pour les salariés ? ;
- Le retour à l'emploi après un cancer.

Le niveau d'activité physique est un facteur déterminant de la santé, et la sédentarité est aujourd'hui reconnue comme un facteur de risque avéré, notamment cardiovasculaire, au même titre que l'hypertension artérielle, le diabète, le tabagisme, le cholestérol ou le surpoids/obésité.

Il peut bien sûr y avoir de grandes disparités en termes de dépense énergétique selon les professions, mais l'évolution sociétale depuis des décennies voit clairement augmenter les postes de travail sédentaire (ne dit-on pas que l'on va « au bureau »), à tel point que le temps de travail est aujourd'hui devenu synonyme de temps de sédentarité. Il faut donc repenser l'organisation du travail afin de permettre aux salariés de pouvoir pratiquer une activité physique pour leur Santé.

Qu'est-ce que la sédentarité ? Pour les sociétés savantes, c'est pratiquer moins de 30 minutes quotidiennes d'activité physique comme la marche rapide, au moins 5 jours sur 7. Si cette durée peut être réalisée par tranches de 10', le piétinement réalisé sur le lieu de travail ou les allers et retours entre deux bureaux ne semblent pas avoir un impact réel sur la santé.

Il faut mettre un petit bémol tout de même à ces recommandations : une étude de cohorte prospective publiée dans le Lancet en 2011 et portant sur 416 175 sujets

entre 1996 et 2008 à Taïwan, pendant un suivi moyen de 8 ans conclue qu'une activité physique d'intensité modérée pendant 15 minutes par jour ou 90 minutes par semaine pourrait déjà donner des bénéfices, même pour les sujets à risque de maladie cardiovasculaire. Un peu, c'est donc toujours mieux que rien du tout !

Il n'en reste pas moins que les Français ne font pas assez d'activité physique !

En effet, une étude reprise par le Figaro en juin 2013 rappelait que si 88 % des Français sont conscients de la nécessité de faire du sport, seuls 12 % déclarent pratiquer un exercice physique répondant aux recommandations des sociétés savantes pour pouvoir avoir des bénéfices sur la santé.

Pour inciter à la pratique de l'exercice physique, les personnes interrogées estimaient qu'il faudrait trouver des solutions aidant à concilier vie active (au travail) et pratique sportive, et convaincre les employeurs d'encourager de telles activités auprès des salariés.

Des propositions allant dans ce sens ont été publiées par Bauman *et al.* Dans le Lancet en 2012 : lutter contre la sédentarité et améliorer la santé de ses salariés peut certes passer par la création de sections sportives (qui peuvent dynamiser l'esprit d'équipe), mais peut aussi reposer sur des réorganisations dans des domaines très différents de la santé au premier abord : l'urbanisme, les systèmes de transport, l'accès aux parcs et chemins,...

Les bienfaits sur la Santé d'une activité physique régulière sont bien connus sur le plan de la santé cardio-vasculaire (prévention de l'infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral,...), mais également respiratoire (avec une place particulière dans la prise en charge de la Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive – BPCO-, maladie des bronches et des poumons souvent associée au tabac, en passe de devenir la 3^{ème} cause de mortalité en France), métabolique (diabète, ostéoporose..) et, ce qui est moins connu, pour les cancers (sein, colon,...)... et la santé mentale.

En effet, depuis la publication en 2008 du rapport d'expertise de l'INSERM « Activités physiques, contexte et effets sur la Santé », il est prouvé que la pratique d'une activité physique régulière est un facteur protecteur de la santé mentale et notamment protégerait de la maladie d'Alzheimer.

Il semblerait que le travail partage cet effet bénéfique !

C'est en tout cas ce qui ressort d'une analyse des dossiers de santé et d'assurance de 429 802 travailleurs indépendants en France, coordonnée par le Centre international de la longévité et présentée lors de la dernière conférence (2013) de l'association internationale contre la maladie d'Alzheimer. Retarder son départ à la retraite serait associé à une réduction du risque de démence ultérieure avec, pour chaque année de travail supplémentaire, une réduction du risque de près de 1 %. Pour les chercheurs, l'activité professionnelle est un facteur de stimulation

intellectuelle et d'effort mental plus importants, ce qui jouerait un rôle protecteur contre la démence.

Mais travailler plus longtemps, ce n'est pas rester plus tard au travail !

Selon un rapport paru en juillet 2013 et publié par la Direction de l'animation de la recherche, des études et des statistiques (Dares), les Français sont champions d'Europe du « présentéisme », compétition officieuse qui consiste à rester le plus tard possible sur le lieu de travail. Si ce phénomène existait déjà, notamment depuis l'application des 35h qui ont intensifié le travail sur un nombre de jours plus faible (du fait des RTT), la crise semble l'avoir accentué, avec peut-être une crainte de perdre son travail plus importante ou la peur d'être mal vu par son patron qui peuvent renforcer ce "présentéisme", ce qui s'oppose bien entendu à une réflexion sur l'organisation du travail laissant du temps à la pratique d'une activité physique régulière.

Est-il possible de changer les mentalités ? *« Il faudrait que l'exemple vienne du management de l'entreprise. »*

Il est intéressant de noter à ce propos que pour nos voisins européens, la culture d'entreprise est radicalement différente, en ce sens que travailler tard au bureau est synonyme d'inefficacité, d'incompétence. En France, c'est le contraire : rester tard sur son lieu de travail est un signe fort d'engagement professionnel. Toutefois, le fait de rester tard au bureau peut avoir des causes plus profondes. *« Dans le contexte économique actuel, le salarié peut vouloir montrer son envie de bien faire et sa disponibilité en cas de besoin »*

.....

La lutte contre la sédentarité doit donc faire partie des actions visant à améliorer la santé des salariés, au même titre que l'a été la lutte contre le tabagisme, que l'on croyait acquise, en tout cas sur le lieu de travail.

Or, depuis quelques mois est apparue, dans les bureaux ou les salles de réunion, la « vaporette », encore dénommée la « e-cigarette », entendez la cigarette électronique, dans un véritable phénomène de société qui envahit désormais jusqu'à nos écrans publicitaires télévisuels.

Actuellement, la réglementation n'interdit pas de fumer une cigarette électronique dans les lieux publics. La cigarette électronique est en effet considérée comme un simple produit de consommation courante ordinaire et les règles en vigueur pour le tabac (interdictions de fumer dans les lieux publics ou sur le lieu de travail, interdiction de vente aux mineurs, etc.) ne lui sont donc pas applicables, tout comme la législation régissant le médicament.

Mais une entreprise peut tout de même choisir d'interdire cette pratique dans ses locaux par la voie du règlement intérieur si elle le souhaite.

La publication des données scientifiques et médicales relatives à ce nouveau produit débute tout juste, rappelaient les Professeurs Bertrand Dautzenberg, Pneumologue à l'hôpital de la Pitié Salpêtrière et Thierry Chinet, Pneumologue à l'hôpital Ambroise Paré, lors du dernier congrès de pneumologie de langue Française (2014).

Quelle toxicité potentielle ou réelle doit-on craindre pour les salariés « vapoteurs » ou exposés?

Les études in vitro sur des cellules comparant la vapeur des e-cigarettes à la fumée de tabac sont sans appel. A court terme, les effets de l'e-cigarette sont clairement et nettement moins toxiques. Mais les études expérimentales chez l'individu sain, fumeur ou non fumeur montrent bien qu'ils ne sont pas indemnes d'effets aigus, à la fois au niveau cardiaque (avec l'action de la nicotine), que bronchique (une petite obstruction a été statistiquement notée, même si elle n'est pas cliniquement évidente). On a également noté quelques rares cas cliniques, dont un cas de pneumonie lipidique rapporté dans la revue américaine spécialisée en pneumologie Chest. La présence d'un corps gras dans la vapeur d'inhalation a été mise en cause. Il faut toutefois mettre en balance ces données avec les méfaits reconnus de la fumée de cigarette (la « vraie ») qui tue 73 000 personnes chaque année en France : 200 par jour !

En pratique, si des protestations s'élèvent au sein de l'entreprise au sujet des cigarettes électroniques, l'idéal pour les salariés incommodés consiste à demander à ce que l'interdiction des « vaporettes » soit clairement mentionnée dans le règlement intérieur.

.....

Cancer et Travail

Les cancers liés à une exposition professionnelle ne seront pas abordés, mais on rappellera qu'ils représentent, d'après l'Institut de veille sanitaire (InVS), 4 à 8,5 % des cancers en France, soit entre **11 000 et 23 000 nouveaux cas par an**, dont 70 % de type broncho-pulmonaire (amiante,...), mais il sera proposé de débattre de la problématique de la reprise du travail après un cancer.

Près d'une personne sur deux atteinte d'un cancer a moins de 65 ans. La question du maintien dans l'emploi ou du retour à la vie active se pose donc fréquemment, d'autant que la fatigue peut persister pendant plusieurs mois, voire plusieurs années.

Ces personnes présentent souvent un syndrome anxio-dépressif associé, des troubles du sommeil, des difficultés importantes de la concentration, alors même que le cancer est considéré comme guéri. A ce titre, l'aménagement des conditions et du poste de travail est possible et autorisé par la loi mais dans les faits, il ne constitue pas une garantie de retour à l'emploi.

Une étude réalisée en 2007 a permis de connaître le vécu de 402 salariés en Ile-de-France âgés en moyenne de 49 ans et atteints d'un cancer. Parmi eux, 27 % ont poursuivi leur activité professionnelle au cours des traitements et 79 % avaient une activité professionnelle deux ans après le diagnostic. Au total, un poste sur deux a été aménagé car 61 % de ces personnes se disent plus fatigables qu'avant, 29 % souffrent d'anxiété et 6 % de dépression alors même que leur cancer est jugé « guéri ».

Les programmes de réhabilitation à l'effort doivent permettre d'améliorer la réintégration socio-professionnelle des personnes en phase dite « post-cancer ».

Une initiative locale de réhabilitation « post-cancer » réalisée à la clinique de Saint-Orens, en lien avec le monde associatif, est exposée aux auditeurs.